

# Pescado Frito al Horno Delicioso

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 2 libras** filete de pescado
- 1 cucharada** jugo de limón fresco
- 1/4 taza** suero de la leche sin grasa o con 1% de grasa
- 2 gotas** salsa picante
- 1 cucharadita** ajo fresco picado finamente
- 1/4 cucharadita** pimienta blanca molida
- 1/4 cucharadita** sal
- 1/4 cucharadita** cebolla en polvo
- 1/2 taza** copos de maíz triturados o migas de pan regulares
- 1 cucharada** aceite vegetal
- 1** limón fresco cortado en rodajas

## Preparación

1. Precaliente el horno a 475 °F.
2. Limpie y enjuague el pescado. Pase los filetes por el jugo de limón y séquelos con palmaditas.
3. Combine la leche, la salsa picante y el ajo.
4. Combine la pimienta, la sal y la cebolla en polvo con las migas de pan o los copos de maíz y colóquelos en un

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>158</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	64 mg
<b>Sodio</b>	<b>215 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>4 g</b>
Fibra dietetica	0 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>27 g</b>
Vitamina D	40 IU
Calcio	32 mg
Hierro	1 mg
Potasio	317 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Alimentos que contienen proteínas	4 onzas
--	---------

plato.

5. Remoje los filetes en leche unos instantes. Sáquelos y páselos por ambos lados por las migas de pan o los copos condimentados. Déjelos un momento hasta que se cubran ambos lados del pescado.

6. Coloque los filetes sobre una bandeja (charola) para hornear poco profunda y ligeramente aceitada.

7. Hornee 20 minutos en la rejilla intermedia sin dar vuelta.

8. Corte en 6 trozos. Sirva con limón fresco.

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style